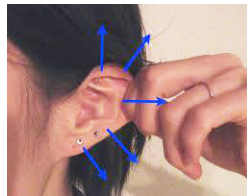


～身体の健康～

梅雨の季節、気圧の低い日が続くと副交感神経が優位になって、昼間でも身体が重くだるい症状がでてしまいがちです。特に女性はなりやすいので体調管理に気を付けましょう。自律神経が乱れてしまうのは交感神経と副交感神経のスイッチが上手く切り替わらないからです。少しポイントを押さえて行動すれば快適に過ごせるので、ご紹介します。

①朝はカーテンを開け朝日を浴びて交感神経をONにして、冷気で洗顔してスッキリと。②ランチの後にはコーヒーか緑茶(冷えやすい人は紅茶)で、交換スイッチをON。③夕方以降は副交感神経へ移行していく時間なので、リラックスするようにしましょう。照明は暗めにしたり、お風呂は少しぬるめにつかり、ゆっくりくつろぎましょう。(携帯電話やパソコンも寝る前は控えめに…)



また、一番手軽な自律神経を整える方法は耳をひっぱることで。両耳を上部から気持ちいい程度に外側へ引っ張り、少しづつ耳たぶまで下りて行きます。耳はなるべく上向きに引っ張りましょうね。その方がお顔もすっきり、リフトアップしますよ。お風呂で引っ張るときは、やりすぎに注意。(血流が良くなるので、のぼせることがあります)クーラーで体が冷えてしまう時も、耳を引っ張ることで温まりやすくなりますのでお勧めですよ。

♪トマトの栄養・効果♪

ビタミンの宝庫と呼ばれるようにカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、B6等を含み、カリウムも豊富に含まれている。赤い色はカロチノイド系色素のリコピン、酸味はクエン酸やりんご酸、食物センイのペクチンも含有している。カロテンが細胞の粘膜を強化し、ビタミンCがコラーゲンの形成を促すので、美肌に有効。リコピンは抗酸化力が高く細胞の酸化を防ぎ、老化防止やガン予防の効果が大きい。酸味が胃液の分泌を促し消化を高める。カリウムが余分なナトリウムを排出するので高血圧の予防に有効。ペクチンは便秘を解消する。



イライラしない人生のヒント③④

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その2～】

近年、叱れない上司、先輩、親が増えています。「誉めて育てる」という考え方が広まり、「叱ることは悪いこと」と間違った思い込みをしている人も多いようです。

でも、考えてみてください。叱ることのメリット、デメリットは何か?叱らないことのメリット、デメリットは何でしょうか?それぞれ代表的なものをあげると、「自分の大切にしてほしいことが相手に伝わる」「嫌われる」「その場の雰囲気は壊れない」「状況が変わらない」などです。叱る、叱らない、どちらにも良い点と悪い点があります。問題なのは「叱り方」です。まずは「悪い叱り方」から考えてみましょう。

<悪い叱り方1～機嫌で叱る～>

例えば遊んだ玩具を出しっぱなしにする子どもに対し、ある時は「出したら片付けなさい!」と怒ったり、ある時は『自主性に任せてみよう』と放っておいたり、またある時は『仕方ない』と自ら片付けたり…。これでは相手に本当にしてほしいことは伝わりません。伝わるのは「お母さん、今日は機嫌悪いな」ということだけです。これでは残念な叱り方ですよ。あなたは機嫌によって叱ったり叱らなかつたりしていませんか?

一緒に働いていただける仲間を募集中!

働いてみたいと言われているお友達がおられましたら是非、ご紹介ください!



株式会社プログレス

〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町3-1-12 北長瀬駅前IIビル3階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208



『運命』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

梅雨もそろそろ明け、夏本番が近づいてきている今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は暑そうなので、気合を入れて乗り越えようと思っています。

さて、突然ですが皆さんは『運命』を感じたことはありますか?私も若いころは運命なんてない!と思っていました。自分の判断で仕事や住む場所、配偶者など、その他いろんなことを決めているわけで、運命があるとは思えませんでした。

でも最近、運命はあるように思えてきています。というのも、すべて自分で決めているつもりでも、その過去からの判断の積み重ねで現在に至っているわけで、自分の人生を振り返ってみると、そうなるように『なにか』に導かれていたように思います。当然、長い人生には良いことも悪いこともあり、特に悪いことが自分の身に降りかかった時は『なんて俺は運が悪いんだ…!』と嘆きたくなるものですが、少し時間がたって考えてみると『あの時の経験があったから、多少の困難なことは乗り越えられる』というような自信につながることもあります。逆に幸運に恵まれたものの、その幸運にあぐらをかいて慢心していると、痛い目に合うこともある。今、目の前に起こっているとは、あなたにとって偶然なのか必然なのか…。良いことも悪いことも必然なのかもしれません。同じ出来事を経験したとしても、その経験をどう受け止めるかによって人生は変わってくるような気がします。それでは『今日も笑顔で!』

日々のお仕事お疲れ様です。今回初めてコラムを書かせていただきます。何を書こうか悩んだのですが、6月に入って印象に残ったニュースがあるので、ご紹介させていただきます。1つ目はなんといってもドイツで開催された世界卓球選手権です。今大会は張本選手、平野選手、伊藤選手、早田選手ら、若い選手の活躍が日本中を驚かせてくれました。皆さん10代なのに世界の大人相手に戦っていた姿はとてまっかっよかったです！後で知ったのですが、彼らは2歳～5歳でラケットを握り、毎日卓球に打ち込んできたそうです。幼少期から遊ぶ時間や寝る時間を惜しみ、当時から毎日の厳しい練習に耐え、誰にも負けない努力をし、多くの時間を卓球に費やしてきたからこそ、世界で活躍できたのだと思います。「継続は力なり」とはまさにこのことだと思います。思い返すと私の幼い頃は鼻水垂らして親に甘えてばかりだったと思います。こんな話を耳にすると、今から何かに打ち込んでもう遅いし、上手くいくわけがない。小さい頃から何かやっていたら良かったなと考えちゃいますよね。(私もよくそういう考えをしてしまいがちです...)2つ目ですが、若宮正子さんという女性をご存知ですか？彼女は82歳にしてスマホのゲームアプリを開発し、6月に行われたアップル社の会議で、クックCEO(最高責任者)に称賛されました。彼女がPCのプログラミングを学び始めたのは、なんと80歳からです。彼女は会議で、「何歳になっても挑戦することはできる。」とコメントを残しています。彼女は挑戦する事に年齢制限はないことを証明してくれました。若宮さんは私の約60歳上です…。まだまだ人生始まったばかり！挑戦は今からでもできる！負けてられませんね(´^`)♪若宮さんを見習い、私もこの機を境に新しい事に挑戦していきたいと思いました。

矢延 拓弥

マナー・コミュニケーション一口メモ

～美しい所作～

美しい＝丁寧と捉えてみると、自然に美しい所作になります。

例えば、お辞儀。

挨拶を言いながらお辞儀をするのではなく、挨拶の言葉を言い終わってからお辞儀をする。他にも、人に声をかけられて振り向く時、首だけで振り向くのではなく、デコルテを相手に向けるようにする。意識してみましょう。

Q4.今となってはお客様との接客も楽しくされてる様子も見えますし、そんな葛藤があったとは想像が出来ないですね。

A. 誰しも最初は不安とか嫌だなんて感じると思うんです。私の場合は特にそれが強くて。。。だけど、それが最近はお客様の顔を覚えて、好みや家族のお話をしながら楽しく接客出来る様になりましたね。少しずつお仕事の中で余裕もできて。

Q5.素晴らしいですね!

A. よく来てくれるお客様なのですが、おじいちゃん、あまり多くはしゃべらないんですけど、レジに並んだら「よ!」っとニコニコ挨拶してくれるんです。その方が、ある日突然「ガンの手術で明日から入院するんよ」とさらっと言われて!本当にびっくりして!!でも、励まさないかと思直して「しっかり治してまた買い物に来て」て声をかけたんです。いつもの様にニコニコ手を振りながら帰られたんですけど。その後もずっと心配で心配で。。。でも、それから2ヶ月くらいしてからご家族とまたお買い物にいらっしゃったんです!無事退院できた事を聞いて本当に嬉しかった!涙が出るかってくらい喜んだんです。それからまたお買い物に来て下さる様になって、ニコニコ手を振りながら「よ!」て。

Q5.私も泣けてきました。

いいお話ありがとうございます。

A. じゃあ、今度みんなを楽しいところ連れて行って欲しいですね。リフレッシュしたいなあ。「わかりました。行きましょう!」

働いている
スタッフに突撃
インタビュー!!



天満屋ハピータウン
岡北店
近藤 佑香さん

Q1.入社ですかしたのは、いつですか?

A. 平成25年の9月です。4年になるのか・・・聞かれてみるとあっという間の様な気がします。入った頃は20歳でしたね。

Q2.若い岡北スタッフの紹介で来て下さいましたよね。

A. はい、梶山めぐみさんの。でも最初は面接がとても嫌で、、初対面とか新しい職場が本当に苦手だったんです。何とか面接に行っても研修となるとまた更に抵抗があって、、、実は、変な理由をつけて研修のスタートを2週間くらい先延ばしにしてたんです。

Q3.最初の研修よく来て下さいましたね、勇気が要ったでしょう?

A. はい!それはもうとても。でも実際研修に行ってみると優しく楽しく教えて頂いて、なんで早く来なかったんだろうって少し後悔でした。面接の翌日から来てれば良かったなと思いましたよ。そういう風に思わせてくれた研修をして下さった先輩方が凄いのですけどね。

7月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さま「お誕生日おめでとうございます!!」

この一年が、たくさんの幸福と可能性に満ちた日々でありますように。

- | | | | | |
|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| ・下川 由希子さん(4日) | ・檜垣 百合子さん(8日) | ・山林 聖真さん(17日) | ・金子 浩一さん(24日) | ・吉田 正子さん(31日) |
| ・佐伯 誠さん(4日) | ・中見 真世さん(11日) | ・岩崎 大樹さん(18日) | ・中矢 有美さん(24日) | ・張川 元美さん(31日) |
| ・近藤 佳子さん(5日) | ・渡邊 沙織さん(12日) | ・鬼塚 里穂さん(21日) | ・川上 裕子さん(25日) | |
| ・近藤 渚さん(6日) | ・岡田 まきさん(12日) | ・高原 歩さん(22日) | ・井上 都さん(26日) | |
| ・山川 ゆかりさん(7日) | ・水上 奈津子さん(15日) | ・新名 広美さん(23日) | ・高橋 美香さん(28日) | |
| ・楠田 千恵さん(8日) | ・藤原 千鶴さん(16日) | ・末久 愛美さん(23日) | ・藤田 由美子さん(30日) | |